

MANIBOOM TOUR DE TRACTION G008



MANUEL D'UTILISATION

* LE PRODUIT PEUT ÊTRE LÉGÈREMENT MODIFIÉ EN RAISON D'AMÉLIORATIONS DE SON FONCTIONNEMENT.

* LISEZ ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE PRODUIT.

* CONSERVEZ CE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE POUR TOUTE RÉFÉRENCE FUTURE.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel en permanence.

- a. Il est essentiel de lire ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Remarque : il vous incombe de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement connaissent les avertissements et précautions.
- b. Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez votre médecin afin de déterminer si vous présentez une condition médicale ou physique pouvant compromettre votre santé, votre sécurité ou l'utilisation correcte de l'équipement. L'avis médical est indispensable si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- c. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'activité si vous ressentez des symptômes tels que douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges, étourdissements ou nausées. Si vous présentez l'un de ces signes, consultez votre médecin avant de reprendre votre entraînement.
- d. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Cette station est conçue exclusivement pour un usage par des adultes.
- e. Placez l'équipement sur une surface plane et solide, en utilisant un protecteur de sol ou un tapis. Pour garantir la sécurité, laissez au moins 2 mètres d'espace libre autour de la structure.
- f. Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les écrous et vis sont fermement serrés. Si vous détectez des bruits inhabituels pendant l'utilisation ou l'assemblage, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez pas la station tant que le problème n'a pas été résolu.
- g. Portez des vêtements de sport adaptés. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à la structure ou limiter vos mouvements.
- h. Cet équipement est conçu uniquement pour un usage domestique et familial en intérieur.
- i. Procédez avec précaution lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin d'éviter les blessures au dos.
- j. Gardez toujours ce manuel d'instructions et les outils de montage à portée de main pour toute consultation future.
- k. L'équipement ne convient pas à un usage thérapeutique.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

- Lubrifiez périodiquement les articulations mobiles avec de la graisse pour éviter la friction ou l'usure après des périodes d'utilisation prolongées.
- Veillez à ne pas heurter ni endommager les parties en plastique ou en métal avec des objets lourds ou tranchants.
- Maintenez l'équipement propre à l'aide d'un chiffon sec ou légèrement humide.

Cette tour d'exercices convient aux utilisateurs mesurant entre 150 et 190 cm.

LISTE DES PIÈCES

Conseil clé pour un assemblage parfait: Insérez et vissez les vis à leur position correspondante, mais NE les serrez PAS complètement au début. Attendez que toute la structure soit entièrement assemblée pour effectuer le serrage final de toutes les vis. Cela facilitera l'emboîtement des pièces, évitera les décalages et vous fera gagner du temps.

N°	Description	Quantité
1	Tube stabilisateur	1 set
2	Structure principale	1 set
3	Tube supérieur réglable	1 set
4	Tube de pompes frontal	1 set
5	Tube de liaison du stabilisateur	1
6	Barre de traction	1
7	Tube de liaison de la structure principale	1
8	Tube de support du dossier	1
9	Embouts d'extrémité du stabilisateur	4
10	Plaque métallique	4
11	Poignée	2
12	Accoudoir	2
13	Coussin de dossier	1
14	Molette à ressort	1
15	Tube réglable du dossier	1
16	Molette	2
17	Molette femelle	2
18	Bande élastique	1
19	Corde de tirage	2
20	Vis M8x80 mm	10 set
21	Vis M8x45 mm	8 set
22	Vis M8x45 mm	4 set
23	Vis M8x16 mm	12
24	Vis M8x16 mm	2
25	Rondelle	4
26	Clé Allen	3
27	Vis M8x35 mm préinstallée	4

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 1:

Placez l'embout du stabilisateur (9) sur l'extrémité du tube stabilisateur (1).



Étape 2:

Reliez le tube stabilisateur (1) au tube de liaison du stabilisateur (5) avec : plaque métallique (10) et 4 vis M8x80 mm (20).



Étape 3:

Fixez le tube de pompes frontal (4) à l'ensemble de l'étape 2 avec 4 vis à tête hexagonale M8x45 mm (21).



Étape 4:

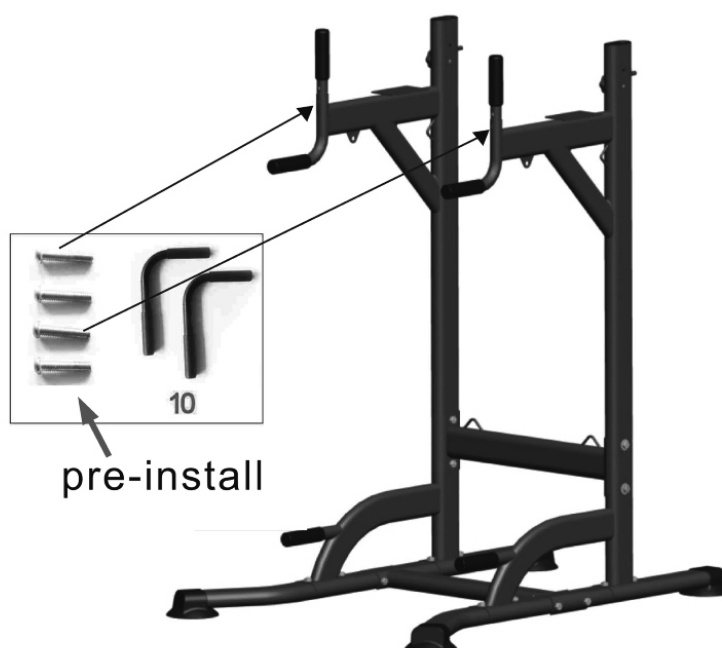
Assemblez la structure principale (2) à l'ensemble de l'étape 3. Partie inférieure : vis M8x45 mm (21).
Partie arrière : plaque métallique (10) + vis M8x80 mm (20).

**Étape 5:**

Reliez le tube de liaison de la structure principale (7) à l'ensemble de l'étape 4 avec 4 vis M8x45 mm (22) et rondelles (25).

**Étape 6:**

Fixez la poignée (11) sur la structure principale (2) avec 4 vis M8x35 mm (27).

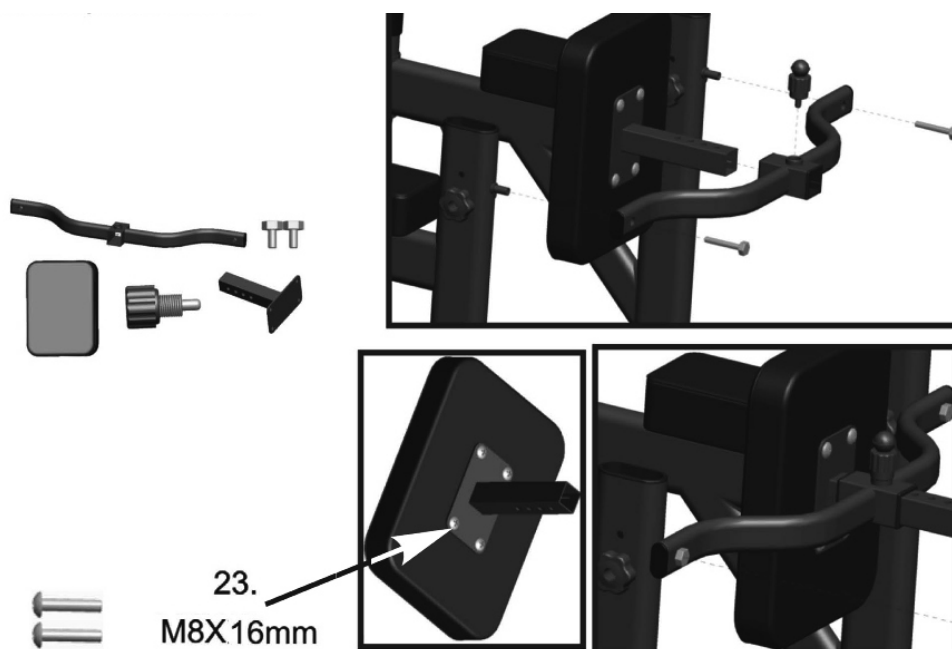


Étape 7:

Fixez l'accoudoir (12) à l'ensemble de l'étape 6 avec des vis M8x16 mm (23).

**Étape 8:**

Fixez le coussin de dossier (13) sur le tube réglable du dossier (15), puis fixez-le au tube de support du dossier (8) avec des vis M8x16 mm (24).



Étape 9:

Glissez le tube supérieur réglable (3) dans la structure principale (2). Assemblez ensuite la barre de traction (6) sur la partie supérieure avec 2 vis M8x80 mm (20).

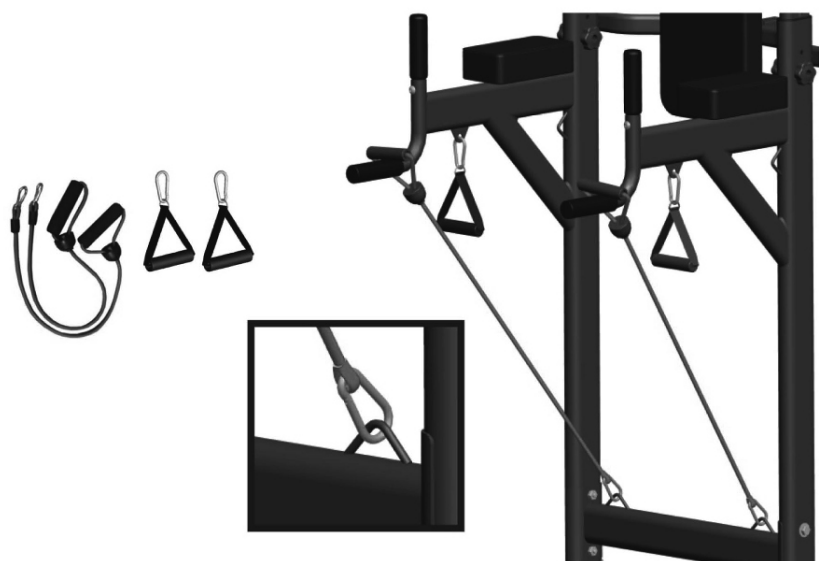
**Étape 10:**

Insérez et vissez la molette (16) et la molette femelle (17) dans les orifices de la structure principale pour fixer la hauteur souhaitée du tube supérieur réglable (3). Assurez-vous qu'elles soient bien bloquées.



Étape 11:

Accrochez la bande élastique (18) et la corde de tirage (19) aux crochets correspondants de la structure principale. Note de sécurité : vérifiez que tous les mousquetons et crochets sont solidement fixés avant d'appliquer une charge.

**Coordonnées**

Téléphone : +34 633 168 127

E-mail : info@maniboom.es

Adresse : Paseo de la Castellana, 194, 28046, Madrid, Espagne

www.maniboom.es